

Hoe cool is een **kleurtje**?

Gids voor verstandig zonnebankgebruik





Vooraf tijdens de lange wintermaanden drijft het gebrek aan zon heel wat zonnekloppers naar de zon of de zonnebank. Hoewel de risico's van onverantwoord zongedrag goed bekend zijn, nemen nog te veel mensen die onvoldoende ernstig.

Nochtans zijn die risico's niet te onderschatten! Hoewel dat niet altijd zichtbaar is, kunnen ultraviolette (uv) stralen onze huid immers erg beschadigen. Zo erg zelfs, dat de schade soms onomkeerbaar is! Verstandig zonnen is dus de boodschap. Zowel in de zon als onder de zonnebank.

Om je een betere bescherming te bieden, werd de wetgeving op de zonnebanken verstrengd volgens de Europese regelgeving. De wijzigingen zijn sinds 1 augustus 2008 in alle Belgische zonnecentra van toepassing.

Zo moet de onthaalverantwoordelijke je huidtype bepalen. De duur, intensiteit en frequentie van de zonnebankbeurten moeten daaraan worden aangepast.

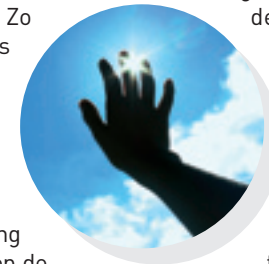
Jongeren onder 18 jaar en mensen met huidtype 1 mogen geen toegang meer krijgen tot de zonnebank. Anderen moeten na de eerste zonnebankbeurt minstens 48 uur wachten tot

de volgende. Daarna geldt een minimuminterval van 24 uur tussen 2 beurten.

Voorts zijn ook de stralingsnormen van de lampen aangepast. Zonnebanken en ingebouwde gezichtsbruiners mogen een maximale stralingsintensiteit van 0,3 W/m² hebben. Dat komt overeen met uv-index 12, te vergelijken met de straling van de zon in tropische landen. Mogelijk zal je daardoor minder bruin zien wanneer je even lang onder de zonnebank gaat als voorheen.

Compenseer dat echter niet door je bescherming tegen de zon te verlagen! Blijf zonnecrème met een voldoende hoge factor gebruiken.

Hou ook rekening met de sterkte van de zon, zeker tijdens de zomer. Bij uv-index 5 of 6 moeten mensen met huidtype 1 en 2 al goed uitkijken. Vanaf uv-index 7 moet iedereen de nodige maatregelen nemen om zich tegen de zon te beschermen. Mijd dan de zon, vooral tijdens de middaguren. Draag gepaste kledij en breng geregeld voldoende zonnecrème aan.



Wat is jouw huidtype?

Hoe gevoelig je bent voor uv-stralen, hangt af van je huidtype. Er bestaan 6 huidtypes. Bij ons komen type 2 en 3 het meest voor.

Huidtype 1



Zeer lichte huid
Vaak sproeten
Rood of lichtblond haar
Blauwe ogen

Verbrandt zeer snel
Wordt niet bruin

Huidtype 4 (mediterraan type)



Meestal een getinte huid
Donker haar
Donkere ogen

Verbrandt zelden
Bruint zeer goed

4

Huidtype 2



Lichte huid
Blond haar
Grijze, groene of lichtbruine ogen

Verbrandt snel
Wordt moeilijk bruin

Huidtype 5 (Aziatisch type)



Donkere huid
Donker tot zwart haar
Donkere ogen

Verbrandt zelden
Bruint zeer goed

Huidtype 3



Lichte getinte huid
Donkerblond tot bruin haar
Vrij donkere ogen

Verbrandt soms
Wordt gemakkelijk bruin

Huidtype 6 (zwart-Afrikaans type)



Zeer donkere huid
Zwart haar
Donkere ogen

Verbrandt bijna nooit
Huid wordt donkerder

Verzorg je vel!

Zonder zon kunnen we niet leven.

De weldaad van haar licht en warmte is onmisbaar.

Te veel zon doet je lichaam echter meer kwaad dan goed.

Zonlicht is bevorderlijk voor ons gemoed.

Bovendien zorgen uv B-stralen¹ op je huid voor de aanmaak van vitamine D, die onder meer botontkalking tegengaat. Daar hoeft je echter niet urenlang voor te zonnen: dagelijks 15 minuten daglicht op je gezicht en handen volstaan hier om genoeg vitamine D aan te maken. Daarna produceert je huid geen extra vitamine D meer, maar verhogen de risico's van de uv-stralen.

Kleine baby's, mensen met een zeer donker huidtype en personen die overdag weinig buiten komen (langdurig zieken, nachtwerkers ...), hebben weliswaar kans op een tekort aan vitamine D. Voor hen zijn vitamine D-supplementen echter een betere remedie dan de zon.

Te veel zon brengt juist heel wat risico's met zich mee. Zo bevordert overdreven

1. Zie pagina 8 : "Wat is het verschil tussen de zonnebank en de zon?"



blootstelling aan uv-stralen de veroudering en verslapping van je huid. Daarenboven kun je er oogschade door oplopen (bv. een oogontsteking of cataract).

Hoe meer je blootstaat aan uv-stralen, hoe groter ook je risico op verschillende vormen van huidkanker, zoals het kwaadaardige melanoom.

Het aantal melanoomgevallen blijft de laatste tientallen jaren trouwens stijgen. Slachtoffers zijn vooral jongvolwassenen.

Mensen met een gevoelig huidtype lopen niet alleen een groter risico op zonnebrand, maar ook op huidkanker. Hoe lichter je huid, hoe beter je ze tegen de zon moet beschermen.

Het risico op huidkanker neemt eveneens toe door eerdere verbrandingservaringen. Wie ernstig verbrand is tijdens zijn kindertijd, heeft meer kans op huidkanker.

5



Zonnebankregels



Je totale dosis uv hou je maar beter binnen de perken.

Ga je toch onder de zonnebank, neem dan de nodige voorzorgen.

Als je een zonnebankkuur volgt, is het belangrijk die aan te passen aan je huid.

In een zonnecentrum moet je daarvoor kunnen rekenen op de gepaste begeleiding door iemand die een specifieke opleiding heeft gevolgd.

Bij je eerste bezoek moet je een document ontvangen met de verplichte waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen.

Daarop vul je je gegevens in. De onthaalverantwoordelijke moet je informeren over de gevaren van de blootstelling aan uv-stralen en je huidtype bepalen. Door het document *samen* te ondertekenen, bevestig je dat dit is gebeurd.

Voorts word je ook ingeschreven in een register. Dat dient voor de geregelde controles op de naleving van de wetgeving waaraan de uitbater zich mag verwachten.

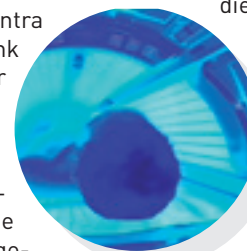
Vervolgens zal de onthaalverantwoordelijke de duur en frequentie van de zonnebankbeurten afstemmen op je huidtype. Opgelet, jongeren onder 18 jaar en personen met huidtype 1 mogen geen toegang krijgen tot de zonnebank.



In elk zonnecentrum moeten duidelijk welbepaalde voorschriften uithangen. Respecteer die ook!

Het is bijvoorbeeld verplicht een beschermende uv-bril te dragen om te voorkomen dat de uv-stralen je ogen aantasten. Zo'n uv-bril moet - al dan niet gratis - ter plaatse beschikbaar zijn. Krijg je er geen, vraag er dan naar!

Automatische zonnecentra waar je de zonnebank zelf kan bedienen door er eenvoudigweg wat muntjes in te gooien, zijn door de wetgeving verboden. Wel toegelaten zijn automatische zonnecentra waar het gebruik van de zonnebank door een magneetkaart of vergelijkbaar middel is gepersonaliseerd.



bank automatisch ingesteld. Onder die voorwaarden kun je dus zelf aan de slag.

In dergelijke automatische zonnecentra moet steeds duidelijk een telefoonnummer te zien zijn waar je naar kunt bellen voor vragen of klachten.

De onthaalverantwoordelijke moet er ten minste 4 dagen per week gedurende minstens een uur aanwezig zijn.



Op zo'n magneetkaart worden vooraf de intensiteit en de duur van de zonnebankbeurten geprogrammeerd in functie van je huidtype, rekening houdend met de sterkte van de lampen. Telkens als je die kaart inbrengt, wordt de zonne-

Een zonneklaar antwoord

Wat is het verschil tussen de zonnebank en de zon?

De zon straalt 3 soorten ultraviolette stralen uit: uv A, uv B en uv C. Enkel de uv A- en uv B-stralen bereiken de aarde, de rest wordt tegengehouden door de ozonlaag. Ook de zonnebank geeft zowel uv A als uv B af. De uv A-stralen zorgen voor een snelle, kortstondige bruining en bevorderen de veroudering en verslapping van de huid. Bovendien kan uv A de ooglenzen beschadigen. Uv B geeft de huid een langdurige bruining, maar kan op korte termijn voor verbranding zorgen. De bruining is in feite een verdedigingsmechanisme van de huid tegen verdere verbranding. Het is echter ook een teken dat de huid is beschadigd. Het maakt daarbij geen verschil of de uv-stralen afkomstig zijn van de zon of van de zonnebank.

Kun je door onder de zonnebank te gaan je huid beschermen tegen verbranding door de zon?



Veel mensen gaan naar de zonnebank vooraleer ze op reis gaan.

Zo willen ze hun huid alvast wapenen tegen de felle vakantiezon.

Niet alleen de bruining, maar ook de tijdelijke verdikking van de huid maakt dat ze beter

beschermd is tegen verdere schadelijke blootstelling aan uv-stralen. Aangezien die huidverdikking echter een traag proces is, heb je al een hele zonnebankkuur nodig om je huid iets meer bescherming te bieden tegen verdere verbranding.

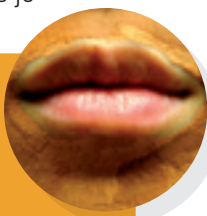
Vergeet echter niet dat de bruining ook meer schade toebrengt aan je huid, doordat ze in totaal méér wordt blootgesteld aan uv-stralen.

Je doet er dus beter aan je huid gewoon goed te beschermen tijdens je vakantie.

Zijn zelfbruiners een onschadelijk alternatief?

Er is keuze uit tal van crèmes en tabletten om te bruinen zonder zon. In tegenstelling tot bruiningscrèmes kunnen sommige tabletten schadelijk zijn.

Ze beschermen je echter niet tegen uv-stralen. Zonnecrèmes en bodylotions die pigment bevatten, geven je huid eveneens een kleurtje. Blijf je niettemin voldoende beschermen!



De 10 geboden van de zonnecultus



- 01 Jonger dan 18? Verboden toegang tot de zonnebank!
Intensieve blootstelling aan uv-stralen op jonge leeftijd kan immers bijdragen tot de ontwikkeling van huidkanker op latere leeftijd.
- 02 Heb je huidtype 1¹? Dan is de zonnebank eveneens verboden terrein. Vermijd ook te lange blootstelling aan zonlicht.
- 03 Heb je een huidziekte of erfelijke aanleg voor kwaadaardige huidtumoren, mijd dan de zonnebank.
- 04 Bescherm je ogen tegen uv-stralen door een zonnebril. Draag ook een speciale uv-bril onder de zonnebank. Je ogen sluiten is onvoldoende!
- 05 Breng geen parfum, dagcrème, deodorant of make-up aan als je gaat zonnen. Onder invloed van uv-stralen kunnen die immers allergische reacties uitlokken. In het ergste geval kunnen ze permanente vlekken achterlaten op je huid.
- 06 Neem je medicatie, vraag je arts of apotheker dan of er stoffen in zitten die in combinatie met de zon een huidallergie of snellere verbranding kunnen veroorzaken. Is dat het geval, overleg dan of je de zonnebankkuur niet beter aanpast, beperkt of stopzet.
- 07 Houd je aan de duur en frequentie die je in het zonnecentrum is aanbevolen.
- 08 Ga nadat je onder de zonnebank bent geweest niet meteen in de zon. Wacht na je eerste beurt minstens 48 uur tot de volgende en laat daarna telkens minstens 24 uur tussen 2 beurten.
- 09 Als je na het bruinen last krijgt van een allergische reactie, ontsteking of ernstige verbranding, raadpleeg dan je huisarts.
- 10 Zon met mate! Een overdaad aan uv-stralen is immers schadelijk, zowel van de zonnebank als van de zon ...

1. Zie pagina 4 "wat is jouw huidtype?"

Meer informatie?

Voor meer algemene informatie kun je terecht op:



- <http://economie.fgov.be>
- info.consumentenproducten@economie.fgov.be
- het gratis nummer 0800 120 33 van het Contact Center van de FOD Economie

In samenwerking met Test-Aankoop, Unizo en Belgian Tanning Federation.



Verantwoordelijke uitgever

Lambert VERJUS
Voorzitter van het Directiecomité
Vooruitgangstraat 50
1210 BRUSSEL

S4-08-0110/0454-08-01

Wettelijk depot : D/2008/2295/75